

LA FUSIÓN DE LOS DOS MARES

Recetas de autor:
Salvador Rangel Abud



La Fusión de los Dos Mares ®

Salvador Rangel Abud

SINOPSIS

Un recetario de autor que propone un diálogo gastronómico entre el Mediterráneo oriental y el Golfo de México: dos mares que nunca se tocan geográficamente pero que comparten una misma fascinación por el pescado fresco, el fuego lento, los cítricos intensos y la mesa abierta. Diez recetas de fusión —desde las Lonjas de Cherna con Arroz Verde y Salsa de Chile Congo hasta la Kaboria Mahshia Sultana del Golfo— demuestran que el comino y el epazote, el tahini y el chile seco, el bulgur y el maíz, las aceitunas Kalamata y la jaiba azul veracruzana no son ingredientes opuestos sino voces distintas de una misma conversación culinaria. Tercera parte de la colección gastronómica de Salvador Rangel Abud, que completa la trilogía iniciada con *Cocina Veracruzana de Autor ®* y *Las Recetas de las Abuelas ®*.

ADVERTENCIA DE CONTENIDO

Este libro contiene recetas con pescados y mariscos frescos que requieren ingredientes de calidad certificada. La Receta 5 —Ceviche Levantino— incluye pescado curado en ácido sin cocción térmica. Varias preparaciones emplean alcohol en marinadas y salsas: cerveza, vino blanco y jerez. Algunas recetas requieren manejo de aceites calientes a alta temperatura y carbón vivo.

SOBRE EL AUTOR

Salvador Rangel Abud es médico cirujano, especialista en salud pública, maestro en administración de hospitales y doctorando en ciencias, además de escritor aficionado. Ha publicado más de doscientas dos novelas. Radicado en Xalapa, Veracruz, su obra literaria transita entre la historia, la política y la identidad cultural mexicana. Contacto: wrangel.1352@gmail.com

DETALLES DE PUBLICACIÓN

Título: La Fusión de los Dos Mares ®

Subtítulo: Tercera parte de la colección gastronómica de Salvador Rangel Abud

Autor: Salvador Rangel Abud

Género: Recetario de autor / Gastronomía de fusión / Cocina mexicano-mediterránea

Región: Golfo de México — Mediterráneo oriental

Número de recetas: 10

Idioma: Español

Licencia: CC BY-NC-ND 4.0

NOTA DEL AUTOR

Este libro nació de la convicción de que la fusión gastronómica verdadera no es una tendencia sino una consecuencia histórica. Cuando los inmigrantes libaneses y sirios llegaron a las costas de Veracruz desde finales del siglo XIX, trajeron consigo el bulgur, el tahini, el labneh y el aceite de oliva, y los fueron adaptando silenciosamente a los ingredientes que ofrecía el Golfo de México. Las diez recetas de este libro recogen ese encuentro y lo llevan a la mesa con técnica, equilibrio y profundo respeto por las dos tradiciones que lo hicieron posible.

LICENCIA

Esta obra se publica bajo la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0). Queda prohibida su reproducción total o parcial con fines comerciales o la creación de obras derivadas sin autorización expresa del autor.

PALABRAS CLAVE

Cocina de fusión · gastronomía mexicano-mediterránea · Mediterráneo oriental · Golfo de México · cocina levantina · cocina veracruzana · pescados y mariscos · tahini · chile seco · bulgur · epazote · jaiba azul · ostión veracruzano · inmigración árabe en México

TEMAS PRINCIPALES

La fusión gastronómica como consecuencia histórica · Inmigración levantina en Veracruz · Ingredientes compartidos entre dos mares · La identidad culinaria como diálogo entre culturas · El pescado como lenguaje universal · Técnica contemporánea al servicio de la tradición · La mesa como territorio de encuentro

CITAS DESTACADAS

"Hay dos mares que nunca se tocan y que sin embargo hablan el mismo idioma culinario."

"Cocinar una de estas recetas es hacer posible un encuentro que la geografía prohíbe."

"La jamaica que sustituye al sumac no es un reemplazo empobrecido: es un equivalente cultural que tiene su propia historia y su propia profundidad. Exactamente como este libro."

COMPARACIONES LITERARIAS

En el ámbito de la gastronomía de fusión, este libro dialoga con la obra de Yotam Ottolenghi por su rigor en el tratamiento de los ingredientes del Mediterráneo oriental y su capacidad de hacerlos accesibles sin simplificarlos; con Ricardo Muñoz Zurita por su conocimiento profundo y documentado de la cocina veracruzana; y con la tradición de la cocina árabe mexicana —documentada por investigadores como Theresa Alfaro-Velcamp en su estudio sobre la inmigración libanesa en México— por su honestidad histórica y cultural al tratar la hibridación culinaria como fenómeno vivo y complejo.

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

1. ¿En qué medida la historia de la inmigración levantina en México explica la naturalidad con que estos dos cocinas se fusionan?
 2. ¿Qué diferencia a una fusión gastronómica auténtica de una simple mezcla de ingredientes exóticos?
 3. ¿Por qué el pescado y los mariscos son el territorio más fértil para el encuentro entre estas dos tradiciones culinarias?
 4. ¿Qué ingrediente veracruzano le parece más sorprendente en su capacidad de dialogar con la cocina levantina?
 5. ¿Puede la cocina ser un documento histórico tan válido como un texto escrito?
-

CÓMO CITAR

Rangel Abud, Salvador. *La Fusión de los Dos Mares* ®. Xalapa, Veracruz: edición del autor, 2026. Licencia CC BY-NC-ND 4.0.

OTRAS OBRAS

Salvador Rangel Abud es autor de más de doscientas dos novelas publicadas. Su colección gastronómica comprende *Cocina Veracruzana de Autor* ® y *Las Recetas de las Abuelas* ®, de las cuales este volumen es la tercera y última parte. Entre sus proyectos de narrativa en curso se encuentran *El último rojo del Soviet*, *Una España siempre en llamas*, *Las voces de la razón*, *La sangre del norte*, *La república que pudo haberse sembrado* y *Esto es lo que hicimos de México*.

MENSAJE FINAL

Dos mares. Una misma sal. Una misma mesa. Este libro demuestra que la distancia entre el Mediterráneo oriental y el Golfo de México no se mide en kilómetros sino en la capacidad de reconocer en el otro una manera familiar

de entender el fuego, el pescado y la hospitalidad. Que los dos mares te acompañen en cada receta. Buen provecho.

ÍNDICE DE RECETAS

PRÓLOGO — *Donde el aceite de oliva y el epazote se saludan*

- Receta 1 — Lonjas de Cherna con Arroz Verde y Salsa de Chile Congo
- Receta 2 — Filete de Cazón Relleno de Col y Trigo
- Receta 3 — Samke Harra con Salsa de Chile Poblano y Elote Tierno
- Receta 4 — Sayadieh Medi-Golfo
- Receta 5 — Ceviche Levantino Bañado en Aguas del Golfo de México
- Receta 6 — Riz Bel-Katshat con los Tonos de Dos Mares
- Receta 7 — Camarones Al-Banyé Mexiki
- Receta 8 — Batarej Bel-Zayt wa-Thoum
- Receta 9 — Ostiones Mahar Mexiki
- Receta 10 — Kaboria Mahshia Sultana del Golfo

EPÍLOGO — *La sal que nos une*

LA FUSIÓN DE LOS DOS MARES

Salvador Rangel Abud

PRÓLOGO

Donde el aceite de oliva y el epazote se saludan

Hay dos mares que nunca se tocan y que sin embargo hablan el mismo idioma culinario. El Mediterráneo oriental —ese mar antiguo y especiado donde el aceite de oliva, el tahini, el bulgur y las hierbas frescas construyeron durante milenios una de las grandes cocinas del mundo— y el Golfo de México, ese mar cálido y generoso donde el epazote, el chile seco, los pescados firmes y las tortillas de maíz azul tejieron otra tradición igualmente profunda e igualmente irreductible. Dos mares. Dos historias. Una misma fascinación por el pescado fresco, el fuego lento, los cítricos intensos y la mesa abierta.

Este libro nace de ese encuentro imaginario pero culinariamente real. No es un recetario de fusión en el sentido contemporáneo del término —ese que a veces confunde la mezcla con la identidad y el efecto sorpresa con el argumento gastronómico—. Es una propuesta de diálogo entre dos tradiciones marítimas que comparten más de lo que aparentan: el gusto por las especias cálidas, el respeto por el ingrediente de mar, la generosidad alrededor de la mesa y la convicción de que cocinar bien es un acto de inteligencia tanto como de afecto.

El Mediterráneo oriental llegó a México con los inmigrantes libaneses, sirios y palestinos que desembarcaron en Veracruz desde finales del siglo XIX y durante todo el XX. Muchos de ellos se quedaron en las costas. Abrieron comercios, construyeron familias, sembraron granadas y olivos en suelos tropicales y fueron adaptando silenciosamente sus recetas a los ingredientes que ofrecía la nueva tierra. El bulgur encontró al arroz. El tahini encontró al chile seco. El labneh encontró al jitomate tatemado. El

pan árabe encontró a la tortilla de maíz. No hubo conflicto: hubo conversación.

Las diez recetas de este libro son diez capítulos de esa conversación. En cada una aparecen con igual protagonismo un ingrediente del Levante y un ingrediente del Golfo. La cherna marinada con comino y limón descansa sobre arroz verde cocido en caldo de robalo con epazote. El cazón se rellena con col morada y bulgur impregnado de aceite de oliva español. Los ostiones veracruzanos se hornean con labneh y verdolagas. La jaiba azul del Golfo se convierte en el recipiente de un salpicón levantino coronado con costra de pita y jamaica. Ninguna de estas combinaciones es caprichosa: todas tienen una lógica culinaria precisa donde los ingredientes se necesitan mutuamente para ser lo que son.

Dos mares. Una misma sal. Una misma mesa.

RECETA 1

LONJAS DE CHERNA CON ARROZ VERDE Y SALSA DE CHILE CONGO

Receta de fusión marítima del Golfo de México y el Mediterráneo oriental



En las cocinas costeras existen platillos donde el mar aparece en distintas capas: en el pescado, en el caldo, en las hierbas frescas y en el humo ligero de los chiles. Estas Lonjas de Cherna con Arroz Verde y Salsa de Chile Congo pertenecen a esa tradición híbrida donde el Mediterráneo y Veracruz terminan hablando el mismo idioma culinario. La firmeza sedosa de la cherna marinada con limón y comino, el arroz verde cocido en caldo de pescado con epazote y la salsa roja de jitomate con chile congo

construyen un platillo profundamente aromático y visualmente brillante.

ORIGEN Y MEMORIA

La idea de este platillo nace del encuentro entre dos mares acostumbrados al aceite de oliva, a los pescados firmes y a las hierbas frescas. El comino y el limón recuerdan inmediatamente las cocinas del Levante, mientras el epazote, el chile congo y las tortillas moradas anclan el plato en las costas y mercados del Golfo de México. El arroz verde no funciona aquí como simple acompañamiento: es el corazón vegetal y marino del platillo.

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

Para las lonjas de cherna:

- 1 kg de lonjas de cherna o mero levantino
- Jugo de 4 limones
- 4 dientes de ajo machacados
- 1 cucharadita de comino molido
- Harina de trigo suficiente
- Aceite de pepita de uva para freír
- Sal al gusto

Para el caldo de pescado:

- Cabeza y cola de un robalo
- Agua suficiente
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- Sal ligera

Para el arroz verde:

- 2 tazas de arroz blanco
- El caldo de pescado previamente preparado
- 1 manojo grande de cilantro
- 1 pequeño manojo de epazote
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Sal al gusto

Para la salsa de jitomate y chile congo:

- 4 jitomates grandes maduros
- 1 chile congo
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo

- Aceite de oliva
- Sal al gusto

Para acompañar:

- Tortillas moradas de maíz recién hechas
-

PREPARACIÓN

La marinada de la cherna. Colocar las lonjas en un recipiente amplio junto con el jugo de limón, el ajo machacado, la sal y el comino molido. El pescado debe permanecer marinando aproximadamente una hora para absorber el aroma del ajo, la acidez del limón y el perfume cálido del comino sin perder la firmeza natural de su carne.

El caldo de pescado. Colocar la cabeza y la cola del robalo en una olla junto con agua, cebolla, ajo y un poco de sal. Cocinar lentamente hasta obtener un fondo limpio y profundamente aromático. Colar cuidadosamente y reservar caliente.

El arroz verde. Licuar el cilantro, el epazote, la cebolla y los ajos con parte del caldo de pescado hasta formar una mezcla verde intensa y completamente homogénea. Colar cuidadosamente para obtener un líquido fino, brillante y sin residuos vegetales gruesos. Sofreír ligeramente el arroz hasta apenas transparentarse, incorporar el caldo verde caliente y ajustar de sal. Cocer lentamente hasta quedar completamente suelto, húmedo y de un color verde brillante y uniforme.

La salsa de jitomate y chile congo. Tatemas los jitomates junto con el chile congo, la cebolla y el ajo. Licuar todo y sofreír lentamente en aceite hasta formar una salsa espesa, roja y brillante, con un picor moderado pero persistente que produzca apenas un ligero escozor sobre la lengua sin dominar el sabor del pescado.

La cocción de la cherna. Escurrir ligeramente las lonjas marinadas y enharinarlas con delicadeza. Dorar lentamente en aceite de pepita de uva hasta desarrollar una superficie crujiente y profundamente dorada mientras el interior permanece húmedo y suave. Escurrir sobre papel absorbente.

PRESENTACIÓN

Sobre una gran fuente colocar el arroz verde formando el centro del platillo. Acomodar cuidadosamente las lonjas doradas de cherna alrededor. Distribuir la salsa roja de jitomate y chile congo en derredor del pescado creando contraste de color y aroma. Servir acompañado de tortillas moradas de maíz recién hechas.

PERFIL SENSORIAL

La primera percepción es el aroma del cilantro, el epazote y el caldo marino que emerge del arroz verde. Aparece después el perfume cálido del comino adherido a la superficie dorada de la cherna. La salsa de chile congo introduce un picor progresivo y elegante que despierta el pescado sin ocultarlo. Las tortillas moradas aportan maíz, tierra y humo ligero. El resultado es una mesa donde el Mediterráneo oriental y el Golfo de México se encuentran sin conflicto, unidos por el mar, el aceite y el fuego.

CONCEPTO GASTRONÓMICO

Las "Lonjas de Cherna con Arroz Verde y Salsa de Chile Congo" proponen una lógica de fusión donde ninguna de las dos tradiciones domina a la otra. El comino y el limón del marinado son levantinos; el epazote y el chile congo son veracruzanos. El caldo de robalo es el territorio neutral donde ambos mundos se disuelven y se vuelven uno solo. Las tortillas moradas son el recordatorio final de en qué continente se está comiendo.

RECETA 2

FILETE DE CAZÓN RELLENO DE COL Y TRIGO



Receta de fusión marítima entre Veracruz y el Mediterráneo oriental

Existen platillos donde los ingredientes parecen provenir de mundos distintos hasta que el fuego y el aceite los obligan a convivir. Este Filete de Cazón Relleno de Col y Trigo pertenece

precisamente a esa clase de cocina donde el mar del Golfo de México se encuentra con la memoria cereal y especiada del Mediterráneo oriental. El cazón marinado en cerveza y limón, la suavidad dulce de la col morada caramelizada con cebolla y el bulgur impregnado de aceite de oliva construyen un relleno profundamente aromático que termina envuelto dentro del pescado dorado y cubierto por una salsa de almendra apenas especiada con canela, clavo y pimienta gorda.

ORIGEN Y MEMORIA

La cocina de fusión verdadera no nace de la ocurrencia sino de la necesidad de adaptar ingredientes y memorias a nuevas tierras. En esta receta el trigo bulgur y la salsa de almendra recuerdan inmediatamente las cocinas del Levante y del Mediterráneo, mientras el cazón, la cerveza clara y la pimienta gorda de Tabasco sitúan el platillo en el Golfo de México. La col morada introduce además un contraste visual y dulzor vegetal que une ambos mundos dentro del mismo rollo.

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

Para el cazón:

- 1 kg de filetes de cazón
- Jugo de 4 limones
- 4 dientes de ajo machacados
- 1 cerveza clara
- Harina de trigo suficiente
- Aceite de pepita de uva para freír
- Sal al gusto

Para el relleno:

- 2 cebollas grandes cortadas en finas julianas
- ½ col morada cortada en julianas extremadamente finas
- 1 taza de trigo bulgur
- Aceite de oliva español abundante
- Sal con ajo

Para la salsa de almendra:

- 1 taza de almendras peladas
- Un poco de vino blanco
- 1 pequeña raja de canela
- 1 clavo de olor
- 2 pimientas gordas de Tabasco
- Aceite de oliva

- Sal y pimienta negra al gusto

Para acompañar:

- Pan árabe tostado al horno
-

PREPARACIÓN

La marinada del cazón. Colocar los filetes en un recipiente amplio junto con el limón, el ajo machacado, la sal y la cerveza clara. El pescado debe permanecer marinando aproximadamente dos horas para absorber la acidez cítrica y el aroma suave de la cerveza sin perder firmeza. Escurrir cuidadosamente reservando los restos del líquido del marinado.

El relleno de col y trigo. Cocer el trigo bulgur lentamente utilizando parte de la cerveza y los jugos reservados del marinado del pescado hasta quedar suave y completamente hidratado. En una cazuela amplia sofreír las cebollas en aceite de oliva hasta comenzar a caramelizarse. Agregar la col morada en julianas extremadamente finas y sazonar con sal de ajo. Cocinar lentamente hasta que la col quede completamente suave y ligeramente dulce gracias a la caramelización de la cebolla. Incorporar el bulgur cocido y terminar de sazonar con más aceite de oliva hasta formar una mezcla húmeda, brillante y perfectamente integrada.

La formación y fritura del rollo. Colocar una cantidad generosa del relleno sobre cada filete de cazón dejando libre uno de los bordes para un cierre limpio. Enrollar cuidadosamente formando cilindros compactos y firmes. Enharinar con delicadeza y freír lentamente en aceite de pepita de uva hasta quedar perfectamente dorados por todos sus lados mientras el interior permanece húmedo y aromático. Escurrir sobre papel absorbente.

La salsa de almendra. Moler las almendras peladas junto con el vino blanco, la canela, el clavo y las pimientas gordas de Tabasco hasta obtener una mezcla fina y aromática. Sofreír lentamente en aceite de oliva y ajustar de sal y pimienta. Debe quedar suave, ligeramente espesa y apenas perfumada por las especias sin perder el sabor limpio de la almendra.

PRESENTACIÓN

Colocar los rollos de cazón sobre un gran platón y bañar cuidadosamente con la salsa caliente de almendra. Servir acompañado de pan árabe tostado al horno.

PERFIL SENSORIAL

La primera sensación es la costra dorada y crujiente del cazón recién frito. Aparece después el relleno húmedo y aromático donde el dulzor de la cebolla caramelizada se mezcla con la col morada y el bulgur impregnado de aceite de oliva. La salsa de almendra introduce suavidad, especias cálidas y un eco mediterráneo que permanece en el paladar junto con el

sabor marino del pescado. El pan árabe tostado recoge la salsa y completa una preparación donde Veracruz y el Levante vuelven a encontrarse alrededor del fuego y del mar.

CONCEPTO GASTRONÓMICO

El "Filete de Cazón Relleno de Col y Trigo" demuestra que la fusión funciona cuando cada ingrediente tiene una razón de estar. La cerveza del marinado no es un capricho: ablanda el cazón y aporta profundidad sin dominar. El bulgur cocido en ese mismo líquido absorbe el sabor del mar. La col morada introduce dulzor y color que equilibran la densidad de la salsa de almendra. El resultado es un platillo donde el Golfo de México y el Mediterráneo no se mezclan sino que se complementan.

RECETA 3

SAMKE HARRA CON SALSA DE CHILE POBLANO Y ELOTE TIERNO

Receta de fusión entre el Mediterráneo oriental y el Golfo de México



El Samke Harra tradicional del Levante encuentra en esta versión una nueva vida dentro de las cocinas costeras mexicanas. La firmeza del mero o la cherna, el perfume del comino y del cilantro, la profundidad del chile poblano asado y la suavidad cremosa de la salsa construyen un platillo donde dos mares terminan encontrándose en el mismo horno. La preparación conserva el espíritu cálido y especiado de la cocina mediterránea oriental, pero adopta ingredientes de profunda esencia mexicana como el chile poblano, el elote tierno y la

manteca de cerdo, logrando una combinación compleja, elegante y profundamente aromática.

ORIGEN Y MEMORIA

En muchas cocinas del Levante el Samke Harra representa la unión entre pescado, especias y picante. En esta reinterpretación veracruzano-mediterránea, el chile poblano sustituye las pastas picantes tradicionales y transforma el platillo en algo más aterciopelado, ahumado y vegetal. El resultado mantiene el alma del Mediterráneo pero habla claramente con acento del Golfo de México.

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

Para el pescado:

- 1 kg de filetes gruesos de cherna o mero
- Aceite de oliva
- 4 dientes de ajo machacados
- 1 manojo pequeño de cilantro fresco finamente picado
- 1 cucharada de pimentón dulce
- ½ cucharadita de comino molido
- Sal y pimienta negra al gusto

Para la salsa de chile poblano:

- 4 chiles poblanos grandes
- 1 cebolla

- 4 dientes de ajo
- 1 manojo pequeño de cilantro fresco
- 3 cucharadas de crema de leche
- Manteca de cerdo
- Sal y pimienta negra al gusto

Para terminar:

- Granos de elote tierno
 - Nueces picadas
 - Piñones ligeramente tostados
 - Rodajas de limón fresco
-

PREPARACIÓN

El pescado. Untar los filetes de cherna o mero cuidadosamente con aceite de oliva. Frotar con ajo machacado, cilantro finamente picado, pimentón dulce, comino, sal y pimienta negra. Acomodar en una fuente para horno y hornear con fuego arriba y abajo hasta quedar perfectamente cocido y apenas dorado en la superficie. La carne debe conservar firmeza y humedad interior.

La salsa Harra de chile poblano. Tatemas los chiles poblanos directamente al fuego hasta ennegrecer la piel. Colocar en agua hirviendo durante cinco minutos para suavizarlos completamente. Retirar la piel quemada con cuidado. Asar aparte la cebolla y los dientes de ajo. Licuar groseramente los poblanos, la cebolla y el ajo junto con cilantro fresco, sal y pimienta negra. Sofreír lentamente en manteca de cerdo hasta desarrollar un aroma profundo y una textura espesa y brillante. Retirar del fuego e incorporar la crema de leche removiendo constantemente para evitar que la emulsión se corte. La salsa debe quedar aterciopelada, cremosa y con un ligero perfume ahumado proveniente del chile poblano.

La terminación. Verter la salsa caliente generosamente sobre los filetes horneados. Regresar al horno aproximadamente cinco minutos más para permitir que los sabores se integren completamente.

PRESENTACIÓN

Servir caliente decorado con granos de elote tierno, nueces picadas, piñones ligeramente tostados y rodajas de limón fresco. La salsa debe escurrir lentamente sobre el pescado formando una capa espesa y brillante.

PERFIL SENSORIAL

La primera sensación es el perfume cálido del comino y del pimentón adheridos a la superficie dorada del mero. Aparece después la suavidad

cremosa del chile poblano ahumado mezclado con la profundidad de la manteca y la frescura del cilantro. El elote introduce dulzor vegetal mientras los piñones y las nueces aportan textura y notas tostadas. El limón despierta nuevamente el sabor marino del pescado y equilibra toda la preparación.

CONCEPTO GASTRONÓMICO

El "Samke Harra con Salsa de Chile Poblano y Elote Tierno" es quizá la receta donde la fusión resulta más orgánica. El Samke Harra levantino es ya en su origen un platillo de chile, aceite y especias sobre pescado. Sustituir las pastas picantes del Levante por chile poblano asado no es traicionar la receta: es escucharla en otro idioma. El elote y los piñones —uno mesoamericano, el otro mediterráneo— cierran el platillo como dos voces que cantan la misma melodía desde orillas distintas.

RECETA 4

SAYADIEH MEDI-GOLFO

Estofado rojo de robalito, bulgur y especias del Levante y Veracruz



Entre las costas del Mediterráneo oriental y las riberas cálidas del Golfo de México existe un territorio imaginario donde el pescado se cocina lentamente en caldos rojos, espesos y profundamente aromáticos. Este Sayadieh Medi-Golfo pertenece a esa geografía culinaria donde el barro, el chile, el aceite de oliva y el bulgur terminan encontrándose alrededor del fuego. Inspirado en los antiguos Sayadieh levantinos, este platillo sustituye los tonos oscuros y especiados tradicionales por un caldo rojo construido con jitomate asado, chile guajillo y epazote, creando una sopa marítima intensa, ligeramente picante y de extraordinaria profundidad.

ORIGEN Y MEMORIA

El Sayadieh clásico del Levante suele construirse sobre pescado, especias cálidas y arroz. En esta reinterpretación del Golfo de México, el arroz cede su lugar parcialmente al bulgur y el caldo se transforma mediante jitomate asado, chile guajillo y epazote. El resultado mantiene el espíritu marítimo mediterráneo pero adopta el humo, el barro y el picante elegante de las cocinas veracruzanas ribereñas.

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

Para el caldo rojo:

- 6 jitomates grandes asados con piel
- 4 chiles guajillos asados

- 6 dientes de ajo
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de coriandro molido
- Aceite de oliva griego o español
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 2 cebollas grandes cortadas en julianas extremadamente finas
- 2 hojas de epazote fresco
- Agua suficiente
- Sal al gusto
- Pimienta negra recién molida

Para el pescado:

- 1 kg de postas de robalito de río

Para dar cuerpo:

- 3 cucharadas generosas de bulgur previamente cocido

Para acompañar:

- Pan árabe recién horneado
-

PREPARACIÓN

La base del caldo. Asar lentamente los jitomates hasta ennegrecer parcialmente la piel y desarrollar un aroma profundo y ahumado. Asar ligeramente los chiles guajillos evitando que amarguen, hervir brevemente hasta suavizarlos y retirar la piel con cuidado. Machacar en molcajete los jitomates, los chiles, el ajo, el comino y el coriandro hasta formar una pasta espesa y profundamente aromática. En una cazuela de barro profunda calentar aceite de oliva y sofreír lentamente la mezcla hasta que el aroma del ajo y de las especias impregne completamente el aceite. Incorporar las cebollas en julianas y cocinar lentamente hasta comenzar a suavizarse. Agregar la pasta de tomate y agua suficiente para formar un caldo rojo brillante y ligeramente espeso. Incorporar las hojas de epazote, corregir de sal y añadir pimienta negra recién molida. Hervir lentamente hasta amalgamar todos los aromas.

La cocción del robalito. Introducir las postas cuidadosamente dentro del caldo rojo burbujeante. Estofar lentamente para que el pescado absorba el sabor del jitomate, el chile y las especias sin perder firmeza. Cuando el pescado esté casi en su punto incorporar el bulgur previamente cocido. Dejar que se integre lentamente al caldo aportando cuerpo, densidad y una textura ligeramente untuosa.

PRESENTACIÓN

Servir muy caliente dentro de la misma cazuela de barro o en platos hondos amplios. Las postas de robalito deben quedar parcialmente sumergidas en el caldo rojo especiado junto con las cebollas suaves y el bulgur suspendido en la sopa. Acompañar con pan árabe recién horneado para recoger el caldo.

PERFIL SENSORIAL

La primera percepción es el perfume ahumado del jitomate asado y del chile guajillo mezclados con el aceite de oliva y el comino. Aparece después la profundidad vegetal del epazote, seguida por la suavidad del robalito estofado. El bulgur aporta cuerpo y una ligera sensación cremosa que vuelve más denso el caldo sin hacerlo pesado. El resultado es una sopa marítima roja, cálida y especiada donde el Mediterráneo oriental y el Golfo de México terminan fundidos dentro de una misma cazuela de barro.

CONCEPTO GASTRONÓMICO

El "Sayadieh Medi-Golfo" es la receta más cercana a una sopa de mar completa. La decisión de usar bulgur en lugar de arroz no es un capricho: el bulgur absorbe el caldo de manera diferente al arroz, aportando una densidad rústica y una textura que recuerda más a las cocinas de cazuela antigua que a las preparaciones modernas. El epazote, esa hierba que solo existe en México, transforma el caldo con una nota aromática que ningún ingrediente levantino puede reemplazar. Esa irreemplazabilidad es la prueba de que la fusión funciona.

RECETA 5

CEVICHE LEVANTINO BAÑADO EN AGUAS DEL GOLFO DE MÉXICO

Entrada fría de robalo, cítricos y granada del Mediterráneo y el Golfo de México



En las antiguas ciudades marítimas del Mediterráneo oriental, el pescado fresco, los cítricos y las hierbas aromáticas formaban parte de las mesas abiertas al mar. Esta reinterpretación utiliza ingredientes del Golfo de México y del litoral veracruzano para construir una entrada fría luminosa, delicada y profundamente aromática.

La firmeza del robalo o del mero cortado como sashimi, la acidez compleja de la granada y de los cítricos, el perfume ligero del comino y el frescor vegetal del pepino y del aguacate crean un platillo elegante y marítimo pensado para servirse en pequeños tazones acompañado de pita tostada.

ORIGEN Y MEMORIA

Sidón fue durante siglos una ciudad donde los sabores del mar convivieron con cítricos, granadas, hierbas frescas y panes calientes. Esta reinterpretación veracruzano-mediterránea traslada ese espíritu hacia el Golfo de México mediante el uso de naranja dulce de Martínez de la Torre,

chiles xalapeños en escabeche y cilantro fresco, conservando al mismo tiempo la delicadeza marina característica de las cocinas levantinas.

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

Para el pescado:

- 700 g de robalo o mero extremadamente fresco
- Jugo de 4 limones
- Jugo de 2 naranjas dulces de Martínez de la Torre
- ½ taza de jugo de granada ácida
- Chiles xalapeños en escabeche al gusto
- 1 cebolla finamente rebanada
- 4 dientes de ajo machacados
- Especias provenzales secas
- Un ligero toque de comino
- Sal y pimienta negra al gusto

Para terminar:

- Cebollines finamente picados
- 2 jitomates sin piel ni semillas cortados muy finamente
- 1 pepino europeo cortado en cubos pequeños
- 2 aguacates Hass cortados en cubos
- Cilantro fresco finamente picado
- Pequeños trozos de chiles en vinagre
- Vinagre del escabeche de xalapeños al gusto

Para acompañar:

- Pita tostada
-

PREPARACIÓN

El pescado. Cortar cuidadosamente en lonjas delgadas semejantes a sashimi procurando conservar estructura firme y uniforme. En un recipiente amplio mezclar el jugo de limón, el jugo de naranja dulce, el jugo de granada ácida, la cebolla finamente rebanada, el ajo machacado, las especias provenzales, un ligero toque de comino y parte del vinagre de los chiles xalapeños. Incorporar las lonjas de pescado cuidadosamente hasta quedar completamente cubiertas. Dejar reposar aproximadamente una hora dentro de refrigeración para permitir que los cítricos y la granada curen suavemente el pescado sin endurecerlo.

El terminado. Exprimir delicadamente las lonjas marinadas con las manos para retirar el exceso de líquido sin romper la estructura del pescado. En un

recipiente frío integrar las lonjas junto con los cebollines, el jitomate finamente picado, el pepino europeo, el cilantro fresco, los cubos de aguacate Hass y pequeños trozos de chile en vinagre. Ajustar la sal y agregar más vinagre del escabeche de los xalapeños según el gusto.

PRESENTACIÓN

Servir frío en pequeños tazones individuales. Las lonjas de pescado deben conservar apariencia fresca y ligeramente translúcida mezclándose con los tonos verdes del pepino y del aguacate, el rojo suave del jitomate y los destellos oscuros del jugo de granada. Servir la pita tostada aparte para acompañar cada cucharada.

PERFIL SENSORIAL

La primera sensación es la frescura cítrica del limón y de la naranja dulce mezclada con la profundidad ligeramente ácida de la granada. Aparece después la suavidad marina del robalo apenas curado. El pepino y el cebollín aportan frescura vegetal mientras el aguacate introduce una textura cremosa que equilibra el vinagre de los chiles xalapeños. El resultado es una entrada luminosa, fresca y compleja donde el Mediterráneo oriental y el Golfo de México se encuentran dentro de un mismo tazón marino.

CONCEPTO GASTRONÓMICO

El "Ceviche Levantino Bañado en Aguas del Golfo de México" propone un diálogo entre dos técnicas de curado: la tradición latinoamericana del ceviche con cítricos y la tradición levantina de marinar pescado en jugo de granada ácida. Ninguna de las dos técnicas desaparece: se superponen y se enriquecen mutuamente. La naranja de Martínez de la Torre y los chiles xalapeños en escabeche son los ingredientes que anclan definitivamente el platillo en tierra veracruzana sin que el espíritu de Sidón se pierda.

RECETA 6

RIZ BEL-KATSHAT CON LOS TONOS DE DOS MARES

Arroz dual de camarón entre el Mediterráneo y el Golfo de México



Existen platillos contruidos no solamente desde el sabor sino también desde el color, la memoria y la geografía. El Riz Bel-Katshat con los Tonos de Dos Mares pertenece a esa clase de cocina donde dos tradiciones marítimas diferentes nacen de un mismo fondo y terminan encontrándose dentro del mismo platón.

El arroz basmati impregnado con la esencia tostada del camarón se divide aquí en dos universos aromáticos: uno rojo y cálido, contruido con pimientos y

paprika mediterránea; otro verde y vegetal, formado por chile poblano y cilantro fresco del Golfo de México. Entre ambos mundos, el aguacate Hass sirve como puente cremoso mientras los camarones abiertos en mariposa descansan sobre los dos mares de arroz.

ORIGEN Y MEMORIA

Las cocinas costeras suelen compartir una misma lógica profunda: aprovechar completamente el mar. Esta receta toma técnicas del Mediterráneo oriental para construir un arroz marítimo donde el camarón participa en todas las capas del platillo: caldo, fritura aromática y cuerpos servidos. La dualidad cromática de los arroces representa simbólicamente el encuentro entre dos mares unidos por el aceite de oliva, las especias y el fuego.

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

Para el caldo de camarón:

- 1 kg de camarones enteros grandes
- Agua limpia
- $\frac{1}{2}$ cebolla
- 3 dientes de ajo
- Sal

Para la fritura de cáscaras:

- Las cabezas y cáscaras de los camarones
- Aceite de oliva
- Sal con ajo
- Pimentón dulce molido

Para el arroz base:

- 3 tazas de arroz basmati
- El caldo de camarón previamente colado

Para el arroz rojo:

- Pimientos rojos asados y licuados
- Un toque de paprika

Para el arroz verde:

- Chiles poblanos asados
- Cilantro fresco

Para terminar:

- 1 aguacate Hass grande en rebanadas
-

PREPARACIÓN

El caldo de camarón. Colocar los camarones en agua limpia únicamente con sal y cocinar apenas hasta blanquearse. Retirar inmediatamente y sumergir en agua con hielo para detener la cocción y conservar firmeza y dulzor natural. Limpiar retirando cabeza y cáscara para dejar únicamente los cuerpos abiertos en mariposa. Regresar las cabezas y cáscaras al agua junto con la cebolla y el ajo. Hervir lentamente durante treinta minutos hasta adquirir profundidad marina y aroma intenso. Colar utilizando cedazo fino.

La fritura aromática. Tostar lentamente las cáscaras y cabezas cocidas hasta desarrollar notas profundas y ligeramente ahumadas. Moler finamente. Sofreír en aceite de oliva junto con sal con ajo y pimentón dulce hasta formar una pasta aromática intensa y brillante.

El arroz base. Sofreír ligeramente el arroz basmati y cocer utilizando el caldo de camarón. Cuando el arroz esté parcialmente cocido incorporar la pasta aromática de camarón para impregnar todos los granos con sabor marino profundo. Dividir en dos partes iguales.

El arroz rojo. Sazonar una mitad con pimientos rojos asados y un ligero toque de paprika. Continuar la cocción lentamente hasta obtener un arroz aromático de tonos cálidos y rojizos.

El arroz verde. Sazonar la otra mitad con chiles poblanos asados licuados y cilantro fresco. Terminar de cocer hasta adquirir tonos verdes intensos y perfume vegetal fresco.

PRESENTACIÓN

En un gran platón colocar ambos arroces separados por mitades: el arroz rojo mediterráneo de un lado y el arroz verde del Golfo de México del otro. Acomodar los camarones abiertos en mariposa sobre ambas partes. En la línea central donde se unen los dos arroces colocar las rebanadas de aguacate Hass. Cada comensal puede servirse del arroz que desee o mezclar ambos dentro del mismo plato.

PERFIL SENSORIAL

La primera percepción es el aroma profundo del camarón tostado impregnando cada grano de arroz. Aparecen después los tonos cálidos y especiados de la paprika mediterránea contrastando con la fresca vegetal del chile poblano y del cilantro. Los camarones conservan textura firme y dulzor natural mientras el aguacate aporta suavidad cremosa que une ambos mundos. El resultado es un platillo marítimo complejo, aromático y visualmente vibrante donde dos mares terminan compartiendo el mismo fondo.

CONCEPTO GASTRONÓMICO

El "Riz Bel-Katshat con los Tonos de Dos Mares" es la receta más visual del libro y también la más conceptualmente explícita: los dos colores del arroz no son decoración sino argumento. Rojo para el Mediterráneo —paprika, pimienta, especias cálidas—; verde para el Golfo —chile poblano, cilantro, humo vegetal—. El aguacate en la línea central no es accidental: es el puente, el punto donde los dos mares se tocan sin fundirse, cada uno con su identidad intacta.

RECETA 7

CAMARONES AL-BANYÉ MEXIKI



Camarones rebozados de fusión levantino-mexicana con Tarator Chipotle

Las costas del Mediterráneo oriental y del litoral mexicano comparten una misma fascinación por el mar, las frituras crujientes, los cítricos intensos y las especias

aromáticas. Estos Camarones Al-Banyé Mexiki nacen precisamente de ese encuentro entre el cardamomo del Levante, el humo profundo del recaudo negro yucateco y la acidez cremosa de un tarator enriquecido con chipotle. El resultado es una fritura marítima elegante y explosiva donde el camarón permanece jugoso bajo una costra dorada y especiada que cruje antes de liberar aromas cálidos y ahumados.

ORIGEN Y MEMORIA

Las cocinas marítimas del Líbano y de Siria poseen una larga tradición de pescados y mariscos fritos acompañados de salsas ácidas a base de tahini. Esta reinterpretación mexicana incorpora el recaudo negro yucateco, el chile chipotle y el limón agrio del Golfo de México para construir una fritura completamente nueva sin abandonar el espíritu levantino original.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Para los camarones:

- 500 g de camarones grandes limpios y pelados
- Mostaza de Dijon
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de cardamomo molido
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de nuez moscada recién rallada
- Sal y pimienta negra al gusto

Para la costra de fusión:

- 1 taza de harina de trigo
- 2 cucharadas de almidón de maíz
- $1\frac{1}{2}$ cucharadas de paprika dulce
- $1\frac{1}{2}$ cucharadas de recaudo negro yucateco
- 2 huevos batidos
- $\frac{1}{2}$ vaso de agua mineral
- Harina adicional con paprika para el primer rebozado
- Aceite suficiente para freír

Para el Tarator Chipotle:

- $\frac{1}{2}$ taza de tahini
- $\frac{1}{4}$ de taza de agua fría
- Jugo de 2 limones verdes mexicanos
- 1 diente de ajo machacado hasta formar pasta
- 1 cucharadita de chile chipotle en adobo finamente triturado
- Sal al gusto

Para terminar:

- Gajos de limón verde
 - Hojas de cilantro fresco
-

PREPARACIÓN

Los camarones. Limpiar cuidadosamente conservando únicamente la cola y abrir en mariposa para aumentar la superficie de fritura y mantener una presentación elegante. Sazonar con mostaza, cardamomo, nuez moscada, sal y pimienta negra. Dejar reposar brevemente para que las especias impregnen la carne del camarón sin dominar su sabor natural.

La costra de fusión. Mezclar la harina de trigo, el almidón de maíz, la paprika dulce y el recaudo negro yucateco. Agregar los huevos batidos y el agua mineral hasta formar una pasta ligera y perfectamente homogénea con fluidez suficiente para cubrir cada camarón formando una costra fina y crujiente. Preparar aparte una pequeña cantidad de harina mezclada con paprika para el primer recubrimiento. Pasar cada camarón primero por la harina seca y después por la pasta húmeda.

La fritura dorada. Calentar el aceite a temperatura media-alta hasta alcanzar aproximadamente 180 °C. Freír los camarones en tandas pequeñas para evitar que el aceite pierda temperatura. La cocción debe durar apenas dos o tres minutos por lado hasta que la costra adquiera tonos dorado oscuro y una textura intensamente crujiente. Escurrir sobre papel absorbente.

El Tarator Chipotle. Mezclar lentamente el tahini con el agua fría y el jugo de limón hasta formar una emulsión suave y cremosa. Incorporar el ajo triturado, el chipotle y la sal. La salsa debe conservar equilibrio entre acidez, humo y el sabor profundo del sésamo.

PRESENTACIÓN

Acomodar los camarones inmediatamente sobre un platón amplio mientras aún conservan el calor y la textura crujiente de la fritura. Servir el Tarator Chipotle aparte dentro de un pequeño cuenco. Decorar con gajos de limón verde y hojas frescas de cilantro.

PERFIL SENSORIAL

La primera sensación es el estallido crujiente de la costra especiada seguido por el humo profundo del recaudo negro y la paprika. Aparece después el perfume cálido del cardamomo y la nuez moscada mezclándose con la dulzura natural del camarón. El Tarator Chipotle introduce una combinación entre el sésamo, el limón agrio y el humo delicado del chipotle. El resultado es una fritura marítima intensa, aromática y completamente híbrida donde las costas del Levante y del Golfo de México terminan encontrándose alrededor del aceite y del mar.

CONCEPTO GASTRONÓMICO

Los "Camarones Al-Banyé Mexiki" son la receta más explícitamente híbrida del libro: el nombre mismo mezcla el árabe con el español mexicano. El recaudo negro yucateco —esa pasta de chiles quemados, especias y achiote que es uno de los condimentos más singulares de la cocina mexicana— dentro de un rebozado levantino de tahini es un cruce cultural que solo tiene sentido en este libro y en esta historia. El Tarator Chipotle completa la lógica: sésamo del Mediterráneo, chipotle de México, limón verde que pertenece a los dos.

RECETA 8

BATAREJ BEL-ZAYT WA-THOUM

Lajas de hueva de lisa curada con sal, ajo y aceite de oliva



Las cocinas marítimas más antiguas del mundo aprendieron hace siglos a transformar la sal y el tiempo en delicadeza.

La hueva de lisa, presente tanto en las costas del Mediterráneo oriental como en las aguas del Golfo de México, pertenece a esa tradición de ingredientes humildes convertidos en tesoros mediante curado y aceite.

Este Batarej Bel-Zayt wa-Thoum toma la intensidad salina de la hueva seca y la transforma en un pequeño festín marítimo donde las láminas fritas

adquieren textura crujiente y profunda, acompañadas por una emulsión ligera de limón y yema de huevo, jitomate fresco y pita tostada.

ORIGEN Y MEMORIA

La hueva curada de lisa posee equivalentes naturales en muchas cocinas costeras del mundo mediterráneo. En Veracruz, el secado y salado de la hueva también forma parte de antiguas costumbres marítimas. Esta receta une ambos universos utilizando aceite de oliva, ajo y pan pita para construir una entrada sencilla, intensa y profundamente marina.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Para la hueva:

- 300 g de hueva de lisa curada, salada y seca
- Aceite de oliva abundante

Para la emulsión cítrica:

- 1 yema de huevo
- Jugo de 2 limones
- Aceite de oliva suave
- Sal al gusto

Para acompañar:

- 2 jitomates grandes sin piel ni semillas
- Pita tostada
- Aceite de oliva extra
- Pimienta negra recién molida

PREPARACIÓN

La hueva. Cortar cuidadosamente en láminas delgadas procurando mantener uniformidad para lograr una fritura pareja. Calentar aceite de oliva suficiente para cubrir ligeramente el fondo de una sartén amplia. Freír las láminas lentamente hasta que los bordes comiencen a adquirir tonos dorado cobrizo y una textura ligeramente crujiente semejante a pequeños chicharrones marinos. La fritura debe ser breve para conservar untuosidad interior. Retirar cuidadosamente y escurrir sobre papel absorbente.

La emulsión de limón. En un recipiente frío mezclar la yema de huevo con unas gotas de limón y sal. Incorporar poco a poco el aceite de oliva batiendo constantemente hasta formar una emulsión ligera y brillante. Ajustar el resto del jugo de limón buscando equilibrio entre acidez y suavidad. La emulsión debe quedar ligera, fresca y apenas cítrica para acompañar la intensidad salina de la hueva.

El jitomate. Despellejar cuidadosamente los jitomates y retirar completamente las semillas. Cortar la pulpa en rebanadas limpias y uniformes. Sazonar apenas con aceite de oliva y pimienta negra recién molida.

PRESENTACIÓN

Colocar las láminas fritas de hueva sobre un platón amplio acompañadas de pequeños recipientes con la emulsión cítrica. Acomodar las rebanadas de jitomate alrededor junto con la pita tostada caliente. Añadir unas gotas de aceite de oliva sobre la hueva justo antes de servir.

PERFIL SENSORIAL

La primera sensación es el crujido delicado y salino de la hueva frita seguido por una profundidad marina intensa y elegante. La emulsión de limón suaviza y refresca el paladar mientras el jitomate aporta humedad vegetal y ligero dulzor. La pita tostada introduce textura seca y cálida que equilibra el aceite de oliva y la potencia marítima de la hueva curada. El resultado es un platillo austero, refinado y profundamente costero donde el Mediterráneo oriental y Veracruz terminan unidos por la sal, el aceite y el mar.

CONCEPTO GASTRONÓMICO

El "Batarej Bel-Zayt wa-Thoum" es la receta más austera del libro y también la más honesta. No necesita muchos ingredientes porque su ingrediente principal —la hueva curada de lisa— ya es en sí mismo un argumento gastronómico completo. La fusión aquí no viene de mezclar ingredientes de dos mares sino de reconocer que ambas cocinas, la levantina y la

veracruzana, llegaron independientemente a la misma conclusión: que la sal, el tiempo y el aceite son suficientes para transformar algo humilde en algo extraordinario.

RECETA 9

OSTIONES MAHAR MEXIKI

Ostiones al horno con labneh y piñones rosados



Las cocinas marítimas del Mediterráneo oriental y del Golfo de México comparten una misma fascinación por los moluscos frescos, los aceites aromáticos y los sabores intensos equilibrados con acidez.

Estos Ostones Mahar Mexiki nacen del encuentro entre el licor natural del ostión veracruzano y la suavidad láctica del labneh levantino, unidos por una salsa tersa de chile seco y el perfume tostado de los piñones.

El resultado es un platillo tibio, jugoso y profundamente marino donde el ostión permanece en el centro de la experiencia mientras las capas aromáticas lo rodean sin ocultarlo.

ORIGEN Y MEMORIA

Las costas del Levante desarrollaron durante siglos preparaciones marítimas donde el yogurt, el sésamo, los quesos frescos y los frutos secos convivían naturalmente con pescados y moluscos. En Veracruz, los ostiones frescos y los chiles secos forman parte esencial de la cocina litoral. Esta receta une ambas tradiciones mediante un gratinado ligero donde el labneh y las verdolagas se integran con el sabor salino del ostión y el humo elegante del chile ancho.

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

Para los ostiones:

- 18 ostiones frescos en su concha
- Jugo de limón
- Sal

Para la mezcla de verdolagas y labneh:

- 2 cebollas finamente picadas
- 4 dientes de ajo finamente picados
- Aceite de oliva
- Mantequilla pura
- 1 manojo grande de verdolagas limpias
- 250 g de labneh ligeramente salado
- Sal y pimienta negra al gusto

Para la salsa de chile seco:

- 4 chiles secos
- 2 chiles anchos
- 2 jitomates sin piel ni semillas
- Aceite de oliva
- Sal al gusto

Para terminar:

- Lajas delgadas de queso gouda o mozzarella
 - Piñones rosados ligeramente tostados
 - Aceite de oliva extra
-

PREPARACIÓN

Los ostiones. Abrir cuidadosamente procurando conservar intacto el líquido natural dentro de la concha cóncava. Mantener frescos y fríos mientras se preparan los demás elementos.

La mezcla de verdolagas y labneh. Calentar aceite de oliva con un poco de mantequilla en una sartén amplia. Sofreír lentamente las cebollas y los ajos hasta caramelizarse y adquirir apenas un ligero tono marrón dorado. Agregar las verdolagas limpias y cocinar únicamente hasta suavizarse. Retirar del fuego e incorporar el labneh salado removiendo cuidadosamente hasta formar una mezcla cremosa, vegetal y ligeramente ácida.

La salsa de chile seco. Asar ligeramente los chiles secos y los chiles anchos evitando amargor. Hervir brevemente hasta suavizarlos y despellejar con cuidado para obtener una pulpa tersa. Rallar finamente los jitomates sin piel ni semillas e incorporar a la mezcla de chiles. Sofreír lentamente en aceite de oliva hasta obtener una consistencia brillante y aterciopelada. Ajustar de sal.

El montaje. Añadir sobre cada ostión unas gotas de limón y una ligera pizca de sal. Colocar encima una pequeña cantidad de la mezcla de verdolagas con labneh. Agregar una cucharada de salsa de chile seco. Cubrir cada ostión con una delgada laja de queso gouda o mozzarella y algunos piñones rosados previamente tostados.

El horneado. Hornear únicamente durante algunos minutos hasta que el queso se funda y adquiera ligeros tonos ocre sobre la superficie. El interior debe conservar jugosidad y temperatura apenas tibia.

PRESENTACIÓN

Servir inmediatamente dentro de sus propias conchas sobre un gran platón. El queso debe permanecer brillante y ligeramente gratinado mientras los piñones aportan relieve y textura sobre la superficie. Añadir unas gotas finales de aceite de oliva antes de llevar a la mesa.

PERFIL SENSORIAL

La primera sensación es el licor tibio y profundamente marino del ostión mezclado con la cremosidad ácida del labneh y la suavidad vegetal de las verdolagas. Aparece después la profundidad ahumada y ligeramente dulce del chile seco y del jitomate. El queso fundido envuelve todos los elementos mientras los piñones tostados introducen textura seca y perfume mediterráneo. El limón despierta nuevamente la salinidad natural del ostión y equilibra el conjunto. El resultado es un gratinado marítimo elegante y complejo donde el Mediterráneo oriental y el Golfo de México se encuentran dentro de una misma concha.

CONCEPTO GASTRONÓMICO

Los "Ostiones Mahar Mexiki" demuestran que la fusión más sofisticada es a veces la más silenciosa. El labneh y las verdolagas no se anuncian: simplemente están ahí, uno levantino y la otra profundamente mexicana, compartiendo el mismo calor dentro de una concha veracruzana. Los piñones mediterráneos y el chile ancho de Veracruz hacen lo mismo. Nadie domina. El ostión permanece en el centro, que es exactamente donde debe estar.

RECETA 10

KABORIA MAHSHIA SULTANA DEL GOLFO

Jaiba azul rellena de salpicón levantino con costra de pita y jamaica cítrica



Las cocinas marítimas del Mediterráneo oriental y del Golfo de México comparten una misma fascinación por los crustáceos dulces, las hierbas frescas, el aceite de oliva y los rellenos aromáticos servidos dentro de sus propias conchas.

Esta Kaboria Mahshia Sultana del Golfo representa la unión ceremonial de ambos mundos: la jaiba azul veracruzana convertida en recipiente para un salpicón levantino fresco, ácido y profundamente marino.

La carne delicada de jaiba se mezcla con aceitunas negras, alcaparras, jitomate y pepino fresco, mientras una costra crujiente de pita, jamaica y ralladura de limón corona la preparación antes del horneado final.

ORIGEN Y MEMORIA

En las cocinas levantinas el término "mahshia" suele asociarse a ingredientes rellenos y cuidadosamente condimentados. En Veracruz, la jaiba azul forma parte esencial de la cocina litoral. Esta receta une ambas tradiciones mediante un relleno fresco semejante a un salpicón mediterráneo y una cobertura de pan pita tostado enriquecida con jamaica seca y cítricos mexicanos que sustituyen elegantemente el sumac oriental.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Para las jaibas:

- 4 jaibas azules grandes cocidas
- 400 g de carne limpia de jaiba azul
- Las conchas superiores perfectamente limpias y secas

Para el salpicón levantino:

- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo finamente picados
- ½ cebolla morada cortada en brunoise
- 2 jitomates maduros sin semillas cortados en cubos pequeños
- ½ pepino europeo sin semillas finamente picado
- 2 cucharadas de alcaparras baby
- 3 cucharadas de aceitunas negras tipo Kalamata finamente picadas
- ½ taza de perejil liso fresco finamente picado
- Jugo de 1 limón verde grande
- Sal y pimienta negra recién molida

Para la costra crujiente:

- 1 pan pita grande completamente tostado y seco
 - 1 cucharadita de jamaica seca ligeramente tostada y molida
 - Ralladura seca de limón verde
 - 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
-

PREPARACIÓN

Las conchas. Limpiar cuidadosamente las jaibas cocidas retirando toda la carne. Conservar las conchas superiores intactas, lavarlas perfectamente y secarlas por completo para utilizarlas como molde natural del relleno.

La costra de pita. Triturar el pan pita completamente seco hasta obtener fragmentos gruesos e irregulares semejantes a migas crujientes, sin llegar a una textura demasiado fina. Mezclar con la jamaica tostada y molida y la ralladura seca de limón verde. La mezcla debe conservar un perfume cítrico seco y un tono ligeramente rojizo.

El salpicón levantino. Calentar el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agregar el ajo y la cebolla morada y sofreír lentamente hasta que la cebolla quede translúcida y suave. Incorporar el jitomate junto con las alcaparras y cocinar apenas unos minutos para que el jitomate libere ligeramente sus jugos sin deshacerse. Retirar del fuego. Integrar cuidadosamente el pepino europeo, las aceitunas negras, el perejil fresco y la carne limpia de jaiba azul. Añadir el jugo de limón y ajustar de sal y pimienta negra. El relleno debe conservar fresca, humedad y textura visible en todos sus ingredientes.

El montaje. Rellenar generosamente las conchas limpias con el salpicón levantino. Distribuir encima la mezcla crujiente de pita, jamaica y limón. Añadir un hilo de aceite de oliva sobre cada pieza para favorecer el dorado de la costra.

El horneado. Hornear únicamente algunos minutos hasta que la superficie adquiera tonos dorados y la costra de pita se vuelva profundamente aromática y crujiente. El interior debe permanecer húmedo y jugoso.

PRESENTACIÓN

Servir calientes dentro de sus propias conchas sobre un gran platón marítimo. La superficie debe mostrar contraste entre el dorado de la pita tostada, el verde del perejil y los tonos oscuros de las aceitunas y alcaparras. Añadir unas gotas finales de aceite de oliva y limón fresco justo antes de servir.

PERFIL SENSORIAL

La primera sensación es el crujido aromático de la costra de pita mezclado con la acidez seca y ligeramente frutal de la jamaica y el perfume cítrico del limón verde. Aparece después la dulzura marina de la jaiba azul acompañada por el frescor del pepino, el jitomate y el perejil. Las aceitunas negras y las alcaparras aportan profundidad salina mediterránea mientras el limón despierta nuevamente el carácter marítimo del conjunto. El resultado es un platillo refinado, fresco y profundamente costero donde el Mediterráneo oriental y el Golfo de México terminan unidos dentro de una misma concha.

CONCEPTO GASTRONÓMICO

La "Kaboria Mahshia Sultana del Golfo" es el cierre natural de este libro porque contiene en una sola preparación todos sus argumentos esenciales: el ingrediente del Golfo —la jaiba azul veracruzana— como protagonista y recipiente; el relleno levantino —aceitunas Kalamata, alcaparras, pepino europeo— como contenido; y la costra de pita con jamaica mexicana como el elemento de síntesis donde los dos mares se fusionan en una sola textura dorada y aromática. La jamaica que sustituye al sumac no es un reemplazo empobrecido: es un equivalente cultural que tiene su propia historia y su propia profundidad. Exactamente como este libro.

EPÍLOGO

La sal que nos une

Hay una imagen que resume mejor que ninguna otra lo que este libro intenta demostrar: la de dos mares distintos que comparten la misma sal. El Mediterráneo oriental y el Golfo de México nunca se tocan

geográficamente, pero en sus cocinas aparecen una y otra vez los mismos gestos: el pescado marinado en ácido, el fuego lento sobre la carne del mar, el pan que recoge la salsa, la mesa abierta donde el extraño se convierte en invitado.

Las diez recetas de este libro son diez maneras de demostrar que esa convergencia no es accidental. Es el resultado de dos tradiciones que pensaron el mar de la misma manera: con respeto, con generosidad, con la convicción de que los ingredientes del agua merecen el mismo cuidado que los ingredientes de la tierra.

Cocinar una de estas recetas es hacer posible un encuentro que la geografía prohíbe. Es sentar en la misma mesa al epazote y al bulgur, al chile congo y al comino, a la jaiba azul y a las aceitunas Kalamata, al limón agrio del Golfo y a la granada ácida del Levante. Es demostrar que la fusión no es una tendencia gastronómica sino una forma antigua de entender el mundo: la de quienes viajan, llegan a una nueva costa y descubren que ya conocían su sabor.

Que los dos mares te acompañen en cada receta. Buen provecho.